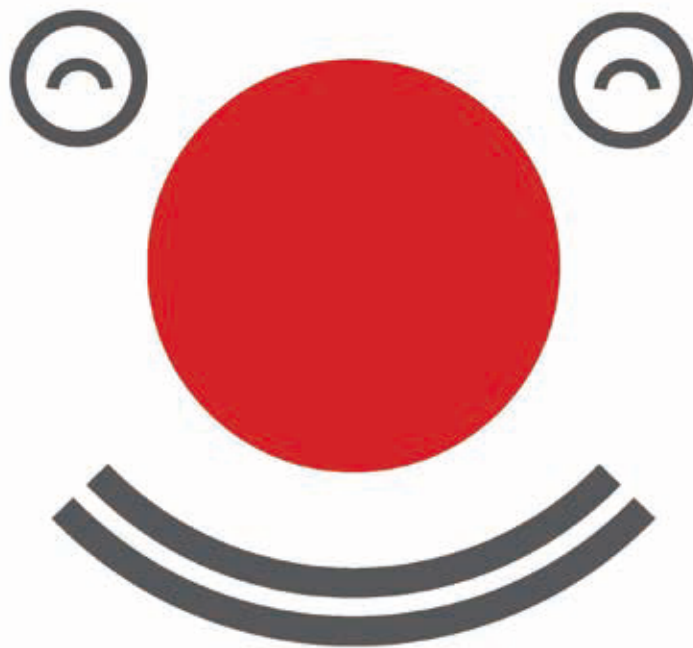


やってみよう!! 家庭での食品ロス削減



NO - FOODLOSS PROJECT

～高知県～

知っていますか？「食品ロス」

食品ロスとは？

「食品ロス」とは本来、食べられるにもかかわらず捨てられている食品のことです。

日本の食品廃棄物等は年間2,550万t発生し、その中で本来食べられるのに捨てられる食品「食品ロス」の量は**年間612万t発生しています**。（平成29年度推計）

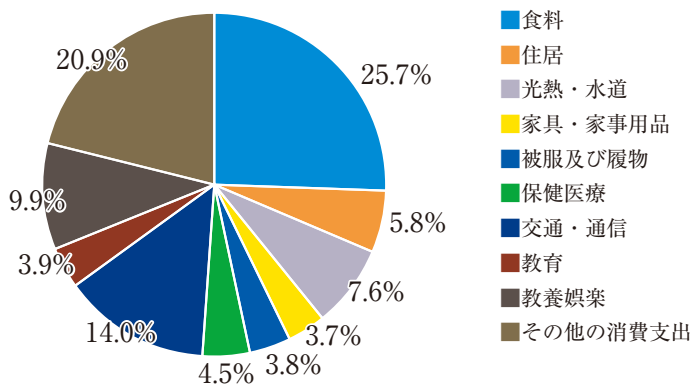
世界では、生産された食品の**1/3、13億tあまり**が捨てられている一方で、全人口77億人のうち**9人に1人、約8億人**が飢えに苦しめられているという実態があります。



出典：消費者庁「啓発用パンフレット/基礎編」

食品ロスの約半分は家庭から

消費支出の構成比



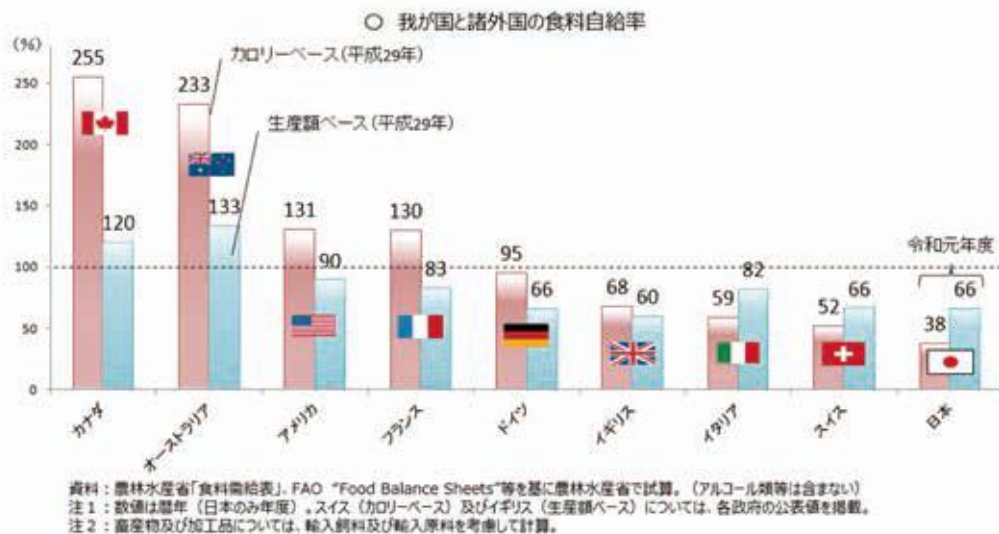
参照元：総務省「家計調査報告（家計収支編）」2017年度

日本の食品ロス発生量、年間612万tのうち、**約半分**の284万t（46%）は**家庭から発生**しています。

日本人の一人当たりで換算すると、食品ロス量は一年で約48kg。これは日本人一人当たりが毎日お茶碗一杯分のご飯を捨てているのと同じ量になります。家計の中で**食費は消費支出の1/4**を占めており、このうち食品廃棄額は**一世帯につき年間6万円分**になるとの試算もあります。

食料自給率は低い水準

我が国は食料を海外からの輸入に大きく依存しており、**食料自給率(カロリーベース)**は**38%**にとどまっています(令和元年度)。また、食品廃棄物を含む**ゴミ(一般廃棄物)**の処理費用は約**2.1兆円(平成30年度)**にのぼっており、多大な経費をかけて食品を輸入する一方で、多くを食品廃棄物として処分し、その処分にも多額の経費を投入している状況があります。



出典：農林水産省HP「世界の食料自給率」

食品ロスの削減は大きな課題です。

食品ロスの問題を知って、その削減のため、できることから始めませんか。

明日から実践できる食品ロスの取り組み紹介

調理で作りすぎない 余ったら作り替える



もし、食べきれなかった場合は、他の料理に作り替えるなど、献立や調理方法を工夫しましょう。

詳しくはQRコードへ

料理レシピサイト「クックパッド」内の「消費者庁のキッチン(公式ページ)」



食品ロス削減に効果的な方法

ご家庭からの食品ロスを計量し、記録するだけでも気づきが得られます。また、以下の取組も有効です。

まずは一週間、記録してみましょう。記録様式はこちら。

- 使いきれ的分だけ買う。
- 家にある食材・食品をチェックする。
- 肉や魚の保存方法を工夫する。



平成29年度徳島県における食品ロス削減に関する実施事業の結果より

食品の期限表示を正しく理解する

賞味期限はおいしいめやすー。
食品の期限表示は、「消費期限」と「賞味期限」の2種類があります。
いずれも開封していない状態で、表示されている保存方法で保存した場合の期限が表示されています。
消費期限は「食べても安全な期限」、賞味期限は「おいしく食べることができる期限」です。
賞味期限を、過ぎててもすぐに廃棄せずに、自分で食べられるかどうかを判断することも大切です。

保存

- 保存方法に従って、最適な場所に保存
- 冷凍、乾燥等でチェック
- 期限の長い食品を奥に、短い食品を前に
- ローリングストック(日頃から自宅で利用しているものを少し多めに備えること)
- まとめて下処理

調理

- 定期的に冷蔵庫の中を整理
- 残っている食材から使う
- 食べきれる量を作る
- 食材を上手に食べきる

食べきれない場合は、他の料理に作り替える等、工夫してみましょう。

クックパッド
消費者庁のキッチン(公式ページ)



出典:消費者庁「啓発用パンフレット/基礎編」

持続可能な開発目標(SDGs)の達成に向けて

- ・ 2015年(平成27年)9月に、国連の「持続可能な開発サミット」で採択された2016年から2030年までの国際目標です。
- ・ 貧困を撲滅し、持続可能な世界を実現するため、17の目標が設定されていますが、その中の一つに、「12.つくる責任 つかう責任 持続可能な生産消費形態を確保する」ことが掲げられています。
- ・ わが国でも内閣に「持続可能な開発目標(SDGs)推進本部」を設置し、その達成に向けた施策を推進しています。
- ・ 高知県においても、「県政運営指針(令和2年4月改定)」にSDGsを意識して施策を進めることを盛り込んでおり、官民協働でその達成に向けて取り組んでいきます。
- ・ 食品ロスの削減に取り組むことで、様々な効果が得られます。
 - ① 温室効果ガス削減効果等の環境負荷低減効果
 - ② 廃棄物処理のコストの削減

明日から実践できる食品ロスの取り組み紹介

お買物編

1 買物前に、食材をチェック

買物前に、冷蔵庫や食品庫にある食材を確認する



- ▶ メモ書きや携帯・スマホで撮影し、買物時の参考にする。

2 必要な分だけ買う

使う分・食べられる量だけ買う

- ▶ まとめ買いを避け、必要な分だけ買って、食べる



3 期限表示を知って、賢く買う

利用予定と照らして、期限表示を確認する

- ▶ すぐ使う食品は、棚の手前から取る



テイクアウト編

1 適量を注文

- ▶ メニューを確認して、食べられる品数、量を注文



2 早めに食べる

- ▶ 買う時は、いつ食べるかを考え、帰宅したら、早めに食べましょう



帰宅までに時間がかかったり、食わずに放置していると、せっかくの料理が台無しになることも...

3 食べきりを

- ▶ 持ち帰った料理は、早めにおいしく食べきましょう



外食編

1 店選び

食品ロス削減に積極的に取り組む店を選ぶ

- ▶ 料理の量を選べる店



2 注文

食べられる分だけ注文する

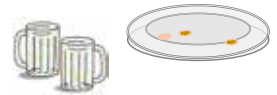
- ▶ 小盛りメニューやハーフサイズを活用



3 食事

料理をおいしく食べきる

- ▶ みんなでシェアして食べきり



どうしても食べきれない時は、お店の人に相談して持ち帰ることも検討しよう。

出典：消費者庁「啓発用三角柱」

宴会時には、多くの食べ残しを出さないために、乾杯後30分間、お開き10分前は自分の席で料理を楽しむ「3010運動」に取り組もう！

食品ロス対策チェック☑

- 定期的に冷蔵庫の中を点検している
- 賞味期限に近いものから食べている
- 食べ残しをしていない
- 賞味期限内のものは捨てないようにしている
- 食材を無駄なく使い切っている
- 不要な食品はフードバンクなどに寄附している
- 買い物をするときは必要なものしか買わない
- 外食時にはドギーバッグを持参している
- 陳列されている商品は手前から取っている

他にも、消費者庁で新型コロナウイルスの影響に対応した「「新しい生活様式」での食品ロスの削減の工夫」が紹介されています。

○皆さんで食品ロスを減らす取組をしましょう！！

消費者庁HP：https://www.no-foodloss.caa.go.jp/summary_page.html

農林水産省HP：https://www.maff.go.jp/j/shokusan/recycle/syoku_loss/

環境省HP：<https://www.env.go.jp/recycle/foodloss/index.html>

高知県文化生活スポーツ部県民生活・男女共同参画課

〒780-8570 高知県高知市丸ノ内1丁目2番20号

TEL：088-823-9653 FAX：088-823-9879

E-mail:141601@ken.pref.kochi.lg.jp